رابعاً: قائمة السلوك الاندفاعي

يميل الناس إلى التصرف والتفكير والكلام إما بطريقة اندفاعية أو تأملية أو عادية، وكلما كان الفرد أكثر تأملا أو أكثر اندفاعا، أثر عليه ذلك بطريقة سلبية، وهذا المقياس يبين مدى التسرع الذي يظهره الطلبة، وتصرفهم دون تفكير، لمساعدتهم في مرحلة لاحقة على التخلص من هذا السلوك.

بين مدى تطابق المواقف التالية معك في حياتك اليومية:

الرقم	العبارات	أبداً	قليلاً	أحياناً	غالباً	دائماً
1-	هل تجد نفسك متسرعا في حديثك؟	1	2	3	4	5
2-	هل تستعجل الآخرين في حديثهم من خلال مقاطعتهم أو تكملة كلامهم؟	1	2	3	4	5
3-	هل تكره الوقوف في طابور؟	1	2	3	4	5
4-	هل تجد وقتك غير كافي لانجاز أعمالك؟	1	2	3	4	5
5-	هل تكره تضييع الوقت؟	1	2	3	4	5
6-	هل تأكل بسرعة؟	1	2	3	4	5
7-	هل تتخطى السرعة المحددة في سياقتك؟ أو مشيك	1	2	3	4	5
8-	هل تحاول أن تفعل أكثر من عمل واحد في نفس الوقت؟	1	2	3	4	5
9-	هل تفقد صبرك في حالة قيام الآخرين بعملهم ببطئ	1	2	3	4	5
10-	هل تجد أن وقتك ضيق حتى لقليل من الاسترخاء أو التمتع بيومك؟	1	2	3	4	5

الرقم	العبارات	أبداً	قليلاً	أحياناً	غالباً	دائماً
11-	هل التزاماتك فوق طاقتك؟	1	2	3	4	5
12-	هل تهز ركبتيك أو تنقر بأصابعك؟	1	2	3	4	5
13-	هل تفكر في أشياء أخرى أثناء حديثك؟	1	2	3	4	5
14-	هل تسرع الخطى أثناء المشي؟	1	2	3	4	5
15-	هل تكره أن تضيع الوقت بعد تناول وجبة الطعام؟	1	2	3	4	5
16-	هل تصبح في حالة غير مريحة بعد تناول وجبة الطعام؟	1	2	3	4	5
17-	هل تكره الخسارة في الرياضة؟	1	2	3	4	5
18-	هل تجد نفسك مشدودا عضليا باستمرار؟	1	2	3	4	5
19-	هل تركيزك يتبدد بينما تفكر فيما سيحدث؟	1	2	3	4	5
20-	هل شخصيتك تنافسية؟	1	2	3	4	5

مقتبس من:

Truch, S. (1980).Teacher Burnout Nomato, CA: Academic Therapy Publications

تصحيح وتفسير المقياس:

يدل مجموع الدرجات على (20-60) اندفاع عادي يماثل سلوك نمط (ب) في الشخصية، بينما تدل الدرجات (61-79) إلى أن الفرد بحاجة إلى تغيرات في أسلوب حياته، أما حصول الفرد على درجات (80 فأكثر) فيدل ذلك على أن الفرد عجول جدا، ومندفع كثيرا ويقترب من نمط الشخصية (أ) (عسكر،2000).